


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №1»**

СОГЛАСОВАНО:
Заместителем директора

 /О.В. Дайнеко/
«16» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
«Голышмановская СОШ №1»

 Л.П. Агеева
Приказ от 16.09.26 № 4/02



**Рабочая программа по профилактике травли среди
обучающихся подросткового возраста**

**Составитель: Ильичева Н.В.,
педагог-психолог**

Голышманово 2026 г.

самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса — комфортного и естественного для личности подростка. Жертва травли проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве».

Цель: профилактика травли среди обучающихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

Задачи:

1. Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;
3. Обучать навыкам самоконтроля;
4. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
5. Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека.

Программа рассчитана на 14 занятий, используется групповая форма работы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие эмпатии.
4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия.
5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

Критерии оценки планируемых результатов:

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
2. Применение навыков самоконтроля.
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.
4. Проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.
5. Повышение уровня: умения выражать свои чувства адекватно

Содержание программы

1. «Знакомство». Первичная диагностика»

Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе.

2. «На страже своих границ. Границы личного пространства».

О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.

3. «Есть ли шанс у белой вороны?»

Понятие «травля», «жертва». Причины и последствия травли. Действия в ситуации травли. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций.

4. «Мир чувств и эмоций»

Раскрытие понятий «чувство», «эмоции».

Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально приемлемым способом.

5. «Агрессия может быть конструктивной»

Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.

6. «Почему мы конфликтуем?»

Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте.

7. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях.

Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях.

8. «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»

Понятие «эффективная коммуникация» и «ассертивное поведение». Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания». Методы ассертивного противостояния негативному давлению.

9. «Возведем мосты, разрушим стены»

Понятие уверенного поведения. Отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка навыков уверенного поведения,

и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

3. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса" (адаптация Н.В. Гришиной).

Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество интересы обеих сторон. В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

4. Методика «Социометрия» Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

5. Анкета, направленная на выявление «травли».

1. Испытывали по отношению к себе проявление травли?

А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление травли;

Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;

В) со стороны учителей.

2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление травли?

А) вербально (насмешки, клички, обзывания);

Б) поведенчески (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);

В) физически (шлепки, подзатыльники, удары др.).

3. Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?»

А) «да, к сверстникам»;

Б) никогда не выступали в роли «агрессора»;

В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»;

Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.

1. Рассказывали ли Вы о ситуациях травли?

А) никому не рассказывали;

Б) делились проблемами с друзьями;

Г) рассказывали родителям.

Характеристика упражнений для реализации программы

1. Проективные упражнения, направленные на самоисследование

Список литературы

1. Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова // Психологическая наука и образование. - 2015. - № 4 - С. 48–60.
2. Алексеева, Н. С. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
3. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд; центр ВЛАДОС, 2013.- 208 с.
4. Баева, И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2012. Т. 2, № 3. С. 16–23
5. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
6. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось -89, 2012.- 315с.
7. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гуггенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.
8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. Кон, И. С. Что такое травля и как с ней бороться / Кон И. С. 2006.; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа :URL : <http://sexology.na rod.ru/info178.html>
10. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
11. Кривцова, С. В. Травля — вызов школе как организации: Образовательная политика / Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.
12. Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг /Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с
13. Лэйн, Д. А. Школьная травля: Детская и подростковая психотерапия /

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Форма контроля
1.	«Знакомство». Первичная диагностика	1	Анкеты, опросники, заключения.
2.	«На страже своих границ»	1	Рефлексия, наблюдение.
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	1	Рефлексия, наблюдение.
4.	«Мир чувств и эмоций»	1	Рефлексия, наблюдение.
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	1	Рефлексия, наблюдение.
6.	«Почему мы конфликтуем?»	1	Рефлексия, наблюдение.
7.	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	1	Рефлексия, наблюдение.
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	1	Рефлексия, наблюдение.
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	1	Рефлексия, наблюдение.
10.	«Гармония с собой»	1	Рефлексия, наблюдение.
11.	«Наши ценности и традиции»	1	Рефлексия, наблюдение.
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	1	Рефлексия, наблюдение.
13.	«Когда не нужны комментарии»	1	Рефлексия, наблюдение.
14.	Подведение итогов: Заключительная диагностика	1	Анкеты, опросники, заключения.